

竹田市経済活性化促進協議会

1. セミナー : 第5回 温泉入浴インストラクター（湯中運動編）養成セミナー
2. テーマ : 「湯中運動の実際②」
3. 日時 : 平成23年11月24日（木）10:00～12:00
4. 会場 : 竹田温泉 花水月
5. 講師名 : 合同会社元気づくり支援研究会
NPO 法人ヘルス・フィットネス・フォーラム 木元 雪絵氏
6. 内容 :

陸上でもストレッチと筋力トレーニングが混同する事が多い。

特に水中では、水の抵抗、浮力等がある為、目的により異なる事を理解する事が大切と強調する。



【講義風景】

・水中ストレッチの方法として、スタティックストレッチ、ダイナミックストレッチの特徴、留意点を説明（配布資料参照）

・目的に合った動きの選択について説明。動きの要素として、スピート、可動域、水の特性、抵抗面、動作様式、水の流れ、渦があり、動きの選択で、ストレッチング、レジスタンストレーニングにもなる事を説明。（配布資料参照）

再度、ストレッチングとレジスタンストレーニングについては、どの様な目的での動きなのかを意識して実践する事が大切と強調。

・動きのアレンジ要素として、表面積の拡大、スピートの変化、可動域の変化、重心移動の変化、空間の変化、水の流れ、渦の変化について説明。

抵抗面については、手足の長さや伸ばし具合、手で抵抗の大きさが変わることを説明。

陸上では、動かしながら手をねじる動きは（ダイナミックストレッチング）特に問題無いが、水中では水の抵抗がある為、傷める可能性がある。

・ゼロポジション姿勢（＝重力からの解放、浮遊浴）の説明。この状態で他者から、緩やかに動かしてもらおう事で柔軟性を高める効果が期待できる。水中では水の特性により、陸上より柔軟性が増す。

（水の抵抗性による柔軟性改善例の模擬体験）

- (1)前屈姿勢になり柔軟性のチェック
- (2)ペアで下肢後背部を摩擦
- (3)再度前屈姿勢の柔軟性をチェック



この状態が、水の抵抗を利用すると自然に出来ている事を説明。

- ・湯中運動指導経験者の方に手を挙げてもらう（5名）

各グループに経験者を入れ、4グループを結成し、講義は終了した。

10時55分より実技開始する

12名参加、1名見学、事務局1名参加＝13名参加

全員運動浴に入り、歩行からスタートする。

- ・お腹に力を入れての歩行 → 姿勢保持、腰痛予防
- ・ゆっくり腿上げ（浮力）、膝の方向を確認する → 正しい姿勢の確認
- ・ゆっくり横歩き → 腿の内側ダイナミックストレッチング



- ・横歩き

脚を閉じる時にスピードアップ → 腿の内側の筋力トレーニングになる。

- ・掌を上にとゆっくりと挙げる～スピードアップして挙げる。

→スピードが速ければ抵抗が増し筋力トレーニングとなる。

※水中ではあらゆる方向に抵抗がかかるので関節に負担がかかる。抵抗をかけたら、戻す時は抵抗面を小さくする事が大切と強調。



・ペアになり、相手の方に上肢を持ってもらい、適当な時に上肢を離す事で、上肢の力が抜ける事を体感＝浮力体験



・胸のストレッチングについて2種類の方法を体験。



スタティックストレッチング ダイナミックストレッチング。

・ゼロポジション体験

浮き具を使い、無理なく浮遊リラクセーション。

気持ちよい、心地良いとの感想あり。



午前10時20分～

「地域で行う場合に湯船でもできるストレッチングを考えてみましょう。」のテーマでグループワークを実施。

講義終了時に作ったグループで経験者を中心にお互いに教え合いながら行っていた。

午前10時25分～グループ発表

①□レープ

椅座位で片脚ずつ足関節の底屈～膝の伸展。呼吸を止めず行う。

両股関節可動域を徐々に広げる。最初は小さく、徐々に大きく動かす様にする。

※水中では浮力があり膝が反り過ぎないように注意が必要とアドバイス。



②グループ

自宅の浴槽で出来る様に踵を浴底に着けて、つま先を上下する。



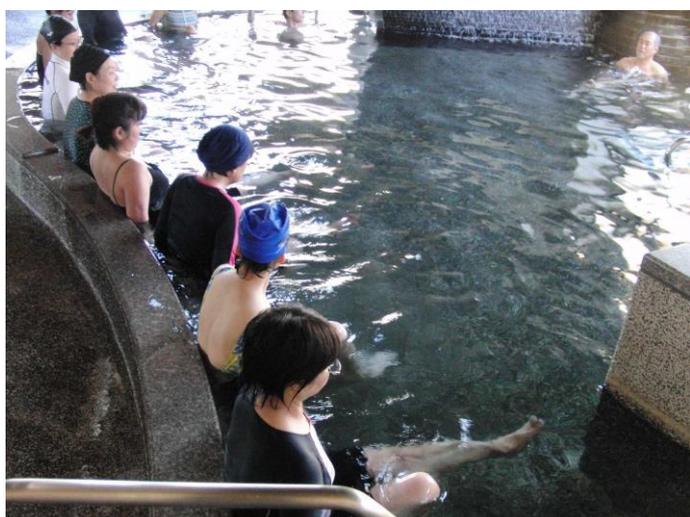
③グループ

肩甲骨周囲のストレッチングとして上肢を動かす。
呼吸を止めない様にする。



④グループ

自宅の浴槽で出来る様にゆっくり両下肢ペタリング。
※ゆっくり動かす事が必要とアドバイス。



最後に整理体操を実施し、午前11時50分に湯中運動の実技は終了した。